SALADES DE CHOUMICHA

Zaâlouk de carottes

Ingrédients:

- 500 g de jeunes carottes
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 cas de jus de citron
- 2 cas de persil haché
- 1 càc de cumin
- 1/2 càc de sel
- 1/2 càc de paprika
- 8 cl d'huile d'olive

Décor:

- 1/2 citron confit coupé en lamelles

Préparation:

1 - Gratter les carottes, les laver, les détailler en rondelles et les faire cuire à la vapeur pendant 15 mn. Une fois cuites, les écraser à la fourchette.

2 - Dans une poêle, faire revenir l'ail dans l'huile d'olive pendant 5 mn.

3 - Ajouter dans la poêle, la purée de carottes, les épices et le persil haché, laisser mijoter pendant 10 mn en remuant. Arroser la préparation de jus de citron et retirer du feu.

4 - Servir le Zaâlouk de carottes décoré avec des lamelles de citron confit.

Salade riche

Ingrédients:

- 1 boite de coeurs de palmier en conserve
- 1 boite d'asperges en conserve
- 1 petite boite de mais en conserve
- 4 tranches d'ananas en conserve
- 50 g de fromage rouge
- 8 tomates cerises
- 1/2 poivron rouge

Sauce:

- 20 cl de crème fraîche
- 1 càc de moutarde
- 2 càs de jus de citron
- Sel et poivre

Préparation:

1 - Rincer et égoutter les coeurs de palmier, les asperges et le mais. Découper le fromage et le 1/2 poivron en cubes, l'ananas en petit morceaux et les tomates en 2

2 - Préparer la sauce en mélangeant ses ingrédients.

3 - Sur le plat de service ou dans un saladier, mélanger délicatement les asperges avec le fromage, le mais, les coeurs de palmier, l'ananas, les cubes du demi poivron et les tomates. Servir la salade accompagnée de la sauce blanche

Zaâlouk de légumes grillées

Ingrédients:

- 2 aubergines
- 2 tomates
- 2 poivrons
- 3 gousses d'ail hachées
- 3 càc de coriandre et de persil hachés
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 càc de cumin
- 1 càc de paprika
- 1/2 càc de piment fort
- 1 càc de sel

Préparation:

1 - Faire griller, sur feu de charbon ou au four, les légumes puis les envelopper dans du film alimentaire.

2 - Fendre les aubergines en 2, récupérer la chair, l'écraser à la fourchette, la réserver.
Peler, épépiner et couper en petits morceaux les tomates et les poivrons.

3 - Dans une poêle, mettre à chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'ail haché pendant 5 mn. Ajouter la chair d'aubergine écrasée et les morceaux de tomates, laisser cuire à feu doux en remuant pendant 10 mn.

4 - Ajouter les morceaux de poivrons, les épices, la coriandre et le persil hachés. Laisser mijoter encors 5 mn avant de retirer du feu.

5 - Servir tiède ou froid en accompagnement de grillades, tagines ou fritures de poisson

Bon à savoir:

On peut préparer cette salade en utilisant uniquement des aubergines grillées

Tranches d'aubergines au confit de tomates

Ingrédients:

Pour les aubergines:
- 2 aubergines
- 1 càs de sel
- Huile pour friture

Pour les tomates confites:
- 700 g de tomates
- 1/2 càc de sel
- 80 g de beurre
- 2 bâtonnets de cannelle
- 1/2 càc de cannelle en poudre
- 2 càs d'eau de fleur d'oranger
- 100 g de sucre semoule

Décor
- 50 g d'amandes effilées, grillées

Préparation:

1 - Laver les aubergines, les découper en rondelles, les saupoudrer d'un peu de sel et les laisser perdre leur eau

2 - Laver les tomates, les épépiner et les râper.

3 - Dans une poêle, faire fondre le beurre, y déposer les tomates râpées, la cannelle et le sel et les laisser cuire jusqu'à l'évaporation de l'eau des tomates. Ajouter alors le sucre et l'eau de fleur d'oranger, tout en remuant jusqu'à ce que les tomates soient confites.

4 - Faire frire les aubergines dans de l'huile chaude et les laisser égoutter sur du papier absorbant.

5 - Décorer les rondelles d'aubergines avec les tomates confites et les saupoudrer d'amandes effilées avant de servir

Salade de carottes râpées à la banane

Ingrédients:

- 350 g de carottes coupées en julienne fine
- 2 bananes
- 1 cas de noix de coco râpée
- 8 cerneaux de noix
- Jus d'1/2 citron

Sauce:

- 1 cas d'huile d'argan
- 1 cas d'huile de table
- 2 cas de jus de citron
- 1 cas de miel liquide
- 1/4 càc de sel

Préparation:

1 - Peler les bananes et les couper en rondelles. Les arroser de jus de citron.

2 - Dans un bol, mélanger les carottes avec les rondelles de bananes, la noix de coco et les cerneaux de noix concassés

3 - Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. En arroser la salade, remuer le tout délicatement.

4 - Dresser la salade sur des plats de service ou dans des demi coupes de noix de coco
Servir la salade bien fraîche

Salade mixte

Ingrédients:

- 100 g de mais en conserve
- 200 g d'ananas
- 100 g de coeur de palmier en conserve
- 100 g de tomates cerise

La sauce

- 10 cl de crème liquide
- 30 g de fromage frais , de type Jebli
- Le jus d'1/2 citron
- 2 càs de ciboulette hachée
- Sel et poivre

Préparation:

1 - Couper l'ananas et les coeurs de palmier en morceaux

2 - Dans un bol, mélanger le mais rincé et égoutté, les morceaux d'ananas et de coeurs de palmier

3 - Préparer une sauce en fouettant la crème liquide et le fromage blanc. Ajouter le jus de citron, les épices et la ciboulette.

4 - Dresser la salade sur des plats de service ou dans des demi ananas évidés. Garnir de tomates cerise coupées en 2 et réserver au frais.

5 - Arroser la salade de sauce au fromage blanc avant de la servir bien fraîche.

Salade de riz aux mais et thon

Ingrédients:

- 2 coeurs de laitue
- 1 boite de mais en conserve
- 250 g de riz cuit
- 2 tomates
- 150 g de mozzarella
- 150 g de thon à l'eau

Sauce:

- 4 càs de jus de citron
- 1 càc de moutarde
- 4 càs d'huile d'olive
- 5 feuilles de basilic ciselés
- Sel et poivre

Préparation:

1 - Laver, épépiner et découper les tomates en petits dés. Laver et égoutter les coeurs de laitue.

2 - Rincer et égoutter le mais. Le mélanger avec le riz, la mozzarella et les tomates coupées en petits dés.

3 - Sur un plat de service, disposer les coeurs de laitue, les garnir du mélange à riz. Réserver.

4 - Égoutter le thon. L'émietter au dessus de la salade de riz.

5 - Préparer la sauce en mélangeant ses ingrédients.

6 - Servir la salade bien fraîche accompagnée de la sauce

Salade de melon

Ingrédients:

- Feuilles de laitue
- 250g de melon jaune et vert façonnés en boules
- 100 g de cubes de fromage rouge
- 50 g de fines tranches de dinde fumée

la sauce

- 3 càs de vinaigre balsamique
- 4 càs d'huile de table
- 2 pincées de sucre semoule
- Sel et poivre.

Décor:

- 1 cac de ciboulette hachée

Préparation:

1 - Préparer la sauce en mélangeant ses ingrédients. Laver et égoutter les feuilles de laitue.

2 - Sur une assiette de service, déposer les feuilles de laitue, les arroser de sauce puis disposer dessus les boules de melon, les cubes de fromage et les tranches de dinde fumée.

3 - Décorer avec de la ciboulette, servir aussitôt.

Salade de pommes de terre aux champignons

Ingrédients:

- 400 g de petites pommes de terre
- 200 g de tomates cerises
- 150 g de champignons frais
- 4 petits oignons hachés
- 50 g de beurre
- 2 càs d'huile de table
- Sel et poivre

Décor:

- Feuilles de persil

Préparation:

1 - Peler les pommes de terre, les faire cuire à la vapeur et les découper en rondelles.

2 - Dans une poêle, faire revenir dans la 1/2 de l'huile et du beurre, 2 oignons hachés, leur ajouter les champignons coupés en morceaux, les rondelles de pommes de terre, le sel et le poivre.

3 - Dans une autre poêle, faire fondre le reste d'huile et du beurre et y faire revenir le reste d'oignons hachés jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés. Ajouter les tomates cerise et les épices. Laisser cuire à feu doux, pendant 5 mn tout en remuant.

4 - Dans un récipient, mélanger délicatement les 2 préparations.

5 - Disposer la salade sur un plat de service, la décorer de feuilles de persil

Salade de navets en sauce

Ingrédients:

- 400 g de navets violets
- 2 oignons émincés
- 8 cl d'huile
- 1 bouquet de persil et de coriandre
- 1/2 càc de poivre
- 1/2 càc de gingembre
- 1/2 càc de sel
- 1 pincée de pistils de safran
- 30 cl d'eau ou de bouillon
- Jus d'1/2 citron

Préparation:

1 - Peler, laver et couper les navets en rondelles

2 - Dans une casserole, faire revenir les oignons dans l'huile pendant 5 mn. Mouiller avec le bouillon, ajouter le bouquet de coriandre et de persil, les rondelles de navet et les épices. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 mn

3 - Ajouter le jus de citron et laisser réduire la sauce. Retirer le bouquet d'herbes

4 - Servir bien chaud

Salade de petits pois en sauce

Ingrédients:

- 400 g de petits pois en conserve
- 1 oignon blanc émincé
- 1 bouquet de coriandre
- 20 g de beurre
- 5 cl d'huile
- 1/2 cac de poivre
- 1/2 cac de sel
- 20 cl de bouillon de volaille

Préparation:

1 - Dans une casserole, mettre le beurre et l'huile et y faire revenir les oignons à feu doux à couvert pendant 10 mn en remuant de temps en temps.

2 - Mouiller avec le bouillon, ajouter le bouquet de coriandre, les petits pois et les épices. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen 10 mn.

3 - Retirer le bouquet de coriandre et servir les petits pois en sauce bien chauds

Salade de pêches au thon

Ingrédients:

- Feuilles de laitue
- 4 pêches moyennes
- 1 boîte de thon
- 2 càs de mayonnaise

La sauce:

- 2 càs de vinaigre
- 2 càs d'huile
- Sel et poivre

Décor:

- 1 càc de ciboulette hachée

Préparation:

1 - Laver et égoutter les feuilles de salade. Égoutter le thon de son huile, lui ajouter la mayonnaise et bien mélanger le tout avec une fourchette.

2 - Couper les pêches en 2. Farcir la 1/2 avec cette préparation, les décorer avec la ciboulette.

3 - Préparer la sauce en mélangeant tous ses ingrédients.

4 - Sur un plat de service, disposer les feuilles de laitue, les arroser de sauce, déposer dessus les demi pêches farcies. Servir la salade bien fraîche

Salade de pâtes

Ingrédients:

- 400 g de pâtes cuites à l'eau
- 1 Boite de mini épis de mais en conserve
- 50 g d'olives noires et vertes dénoyautées
- 2 petits oignons émincés
- 200 g de tomates cerises
- 100 g de fromage rouge coupé en cube
- 100 g de cacher coupé en cubes

La sauce

- 6 càs de sauce mayonnaise
- Jus d'1/2 citron
- 2 càs de ketchup
- 4 càs de lait ou d'eau
- Sel et poivre

Préparation:

1 - Découper les olives en petits morceaux, couper les tomates en 2. Rincer et égoutter les épis de mais et les couper en longueur

2 - Alléger la mayonnaise en lui ajoutant le lait oui l'eau, lui ajouter le jus de citron, le ketchup et les épices. Bien mélanger le tout pour obtenir une sauce de couleur rose.

3 - Sur le plat se service ou dans un saladier, mélanger les pâtes avec les olives, les tomates, les épis de mais, les cubes de fromage, le cacher et les oignons. Servir la salade fraîche accompagnée de la sauce rose.

Salade de patates douces en sauce

Ingrédients:

- 500 g de patate douce
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 bouquet de coriandre et de persil
- 1 cac de paprika
- 1 cac rase de cumin
- 1/2 cac de poivre
- 1/2 cac de sel
- 1 pincée de pistils de safran
- 4 càs d'huile de table
- 1 petit piment fort
- 50 cl d'eau

Pour servir:

- 2 càs d'huile d'argan

Préparation:

1 - Peler et couper les patates douces en rondelles

2 - Dans une marmite, faire revenir l'ail haché dans l'huile de table pendant 3 mn et mouiller avec l'eau. À l'ébullition, ajouter les rondelles de patates douces, le bouquet de coriandre et de persil et les épices. Couvrir et laisser cuire à feu doux.

3 - Au terme de la cuisson, retirer le bouquet de coriandre et de persil.

4 - Servir les patates douces nappées de sauce onctueuse et arrosées d'huile d'argan.

Salade de légumes aux anchois

Ingrédients:

- 250 g de filets d'anchois marinés
- 2 coeurs de laitue
- 1 feggous
- 100 g de tomates cerises ou 2 tomates
- 1 poivron rouge grillé
- 50 g d'olives noires
- 50 g de cornichons

Pour la sauce:

- 3 càs de vinaigre
- 5 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation:

1 - Laver et égoutter les coeurs de laitue, couper les feggous en fines rondelles et découper les tomates cerises en 2.

2 - Peler le poivron rouge, l'épépiner et le couper en fines lanières.

3 - Sur le plat de service, disposer les coeurs de laitue, déposer par-dessus les légumes, les filets d'anchois, les olives et les cornichons.

4 - Mélanger tous les ingrédients de la sauce et en arroser la salade. Servir la salade fraîche

Salade de mais à l'avocat

Ingrédients:

- 2 boites de mais
- 1 avocat
- Jus d'1/2 citron
- 1 oignon émincé
- 2 tomates
- 150 g de fromage rouge coupé en cubes
- Feuilles de coriandre

La sauce:

- 5 càs de mayonnaise
- Jus d'1/2 citron
- 5 càs de lait ou d'eau
- 1 cac de ciboulette ciselée
- Sel et poivre

Préparation:

1 - Peler l'avocat, le découper en fines tranches et l'arroser de citron. Peler et épépiner les tomates, les découper en tranches. Rincer et découper le mais.

2 - Alléger la mayonnaise en lui ajoutant le lait ou l'eau. Ajouter le jus de citron, les épices et la ciboulette

3 - sur le plat de service déposer le mais, l'avocat, l'oignon, les tomates, le fromage et la coriandre. Mélanger le tout délicatement.
Servir cette salade accompagnée de la sauce à mayonnaise.

Bon à savoir:

Pour enrichir cette salade, on peut ajouter 200 g de crevettes cuites et décortiquées

Salade de betteraves aux pommes

Ingrédients:

2 betteraves pelées
2 pommes vertes
1 carotte
50 cl de jus d'orange
jus d'une moitié de citron
1/2 cas de zeste de citron
1/4 c. à café de sel
1 cas de sucre semoule
Pour le décor:
10 cl de crème fraîche battue en chantilly
zeste de citron

Préparation:

1 - Déposer les fruits et légumes dans de l'eau glacée pendant 5mn, les éplucher puis les râper
2 - Déposer les fruits et légumes râpés dans un récipient, et les arroser des jus de citron et orange. Ajouter le sucre, le zeste de citron et le sel. Mélanger le tout délicatement.
3 - Servir la salade fraîche, décorée avec la crème fraîche et le zeste de citron

Salade de Beqoula (Mauve)

Ingrédients

- 1 grand bouquet de mauve
- 1 botte de persil et coriandre hachés
- 3 gousses d'ail hachées
- 10 cl d'huile d'olive
- ½ citron confit
- 1 cas de cumin
- 1cas de paprika
- ½ c. à café de piment fort
- 1 c. à café de sel

Pour le décor

- 100 g d'olives rouges
- ½ citron confit

Préparation

1- Laver, nettoyer et hacher la mauve
2- La faire cuire à la vapeur dans le haut d'un couscoussier avec ail, la ½ des herbes pendant 15 mn
3- Dans une marmite, mettre à cuire la mauve sur feu doux. Ajouter l'huile d'olive, la chaire et la demi écorce du citron confit coupées en dés, le reste des herbes et les épices
4- Laisser mijoter pendant 10 mn en remuant sans cesse pour éviter que la mauve n'attache
5- Avant de servir, garnir la mauve d'olives rouges et de fines lamelles du citron confit

Salade d’artichauts marinés

Ingrédients

- 8 cœurs d’artichauts

Pour la marinade :

- 2 gousses d’ail hachées
- 2 cas de persil et de coriandre hachés
- 3 cas de jus de citron
- 3 cas d’huile d’olive
- Sel et poivre

Préparation :

1- Faire cuire les cœurs d’artichauts à la vapeur pendant 15mn, puis les couper en 4.
2- Préparer la marinade en mélangeant tous ses ingrédients
3- Dans un bol, déposer les morceaux d’artichauts chauds et les arroser de la marinade
4- Laisser reposer 15 mn avant de servir la salade

Salade de fenouil à l'orange et à l'ananas

Ingrédients:

- 500 g de fenouils tendres de petit calibre
- 500 g d'oranges
- 250 g d'ananas frais ou en boite

Pour la sauce:

- le jus d'une orange
- 1 cas de jus d'ananas
- 2 cas d'huile
- 1 cas de vinaigre
- 1/2 c. à café de sel.

Préparation:

1 - Couper les fenouils en tranches fines, les laver soigneusement. Peler les oranges à vif et les détailler en quartiers.

2 - Sur un plat de service, disposer les tranches de fenouil. Déposer dessus les quartiers d'orange et les tranches d'ananas.

3 - Préparer la sauce en mélangeant tous ses ingrédients, bien remuer pour émulsionner,

4 - Arroser la salade de sauce avant de la servir fraîche.

Bon à savoir:

Vous pouvez servir cette salade avec une sauce au yaourt: On mélange un yaourt nature avec 2cas de jus d'orange, 2 cas de sirop d'ananas et du sel

Maâqouda aux légumes

Ingrédients :

- 3 pommes de terres coupées en dés
- 2 carottes coupées en dés
- 100 g de petits pois écossés
- 1 poivron vert coupé en petits dés
- 1 poivron rouge coupé en petits dés
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel, poivre (1/2 c à café de chaque)
- 2 cas de coriandre hachée
- 8 œufs
- 5 cl de lait
- 10 cl d'huile d'olive

Préparation :

1- Faire cuire séparément les légumes à la vapeur.
2- Dans une poêle, faire revenir dans 2 cas d'huile d'olive l'oignon et l'ail pendant 5mn. Ajouter les dés de poivron et laisser cuire encore 5mn.
3- Dans un bol, battre les œufs avec les épices, la coriandre, l'oignon, l'ail et les poivrons saisis. Incorporer ensuite les légumes cuits à la vapeur. Mélanger le tout délicatement.
4- Badigeonner généreusement d'huile d'olive un moule rectangulaire et y verser la préparation. Égaliser la surface à l'aide d'une spatule, veiller à bien tasser la préparation pour chasser l'air. Faire cuire au four préchauffé à 180 pendant 25 à 30 mn
5- Servir la Maâqouda tiède ou froid accompagnée d'une salade de tomates.

Bon à savoir :

On peut remplacer le lait qui aide à obtenir une Maâqouda tendre, par du fromage frais coupé en dés ou de la crème fraîche pour avoir une Maâqouda moelleuse et plus riche

Cœurs de Palmier Mimosa

Ingrédients :

- 1 boite de cœurs de palmiers en conserve
- 2 œufs durs

Pour la sauce :

- Jus d'1/2 citron
- 2 cas d'huile de table
- 1 CAC de moutarde
- Sel, poivre

Pour le décor :

- 1 CAC de ciboulette ciselée

Préparation :

1- Préparer la sauce en mélangeant tous ses ingrédients
2- Rincer et égoutter les coeurs de palmier, les découper en bâtonnets et les faire mariner dans la sauce.
3- Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Déposer les cœurs de palmiers sur un plat de service. Râper par-dessus le blanc d'œuf à travers une passoire. Répéter l'opération avec le jaune d'œuf. Décorer la salade avec la ciboulette

Farcis de choux au poisson

Ingrédients :

- 4 grandes feuilles de chou vert
- 4 filets de merlan (300 g environ)
- 1 citron
- 5 brins de ciboulette
- 1 petit bouquet de thym et laurier
- ½ c. à café de poivre
- ½ c à café de sel

Pour la sauce mayonnaise rose :

- 6 cas de sauce mayonnaise
- Jus d'1/2 citron
- 2 cas de ketchup
- 4 cas de lait ou d'eau
- Sel, poivre

Pour servir :

- 1 filet d'huile d'olive

Préparation :

1- Laver les feuilles de chou et retirer leurs plus grosses côtes. Les blanchir 5mn dans une grande casserole d'eau bouillante, puis les plonger dans un bain d'eau très froide. Les égoutter et les laisser sécher sur du papier absorbant.
2- Couper 2 rondelles de citron et presser le reste en jus. Laver et ciseler la ciboulette.
3- Étaler 2 feuilles de chou en les faisant se chevaucher. Déposer au centre 2 filets de merlan et une rondelle de citron, parsemer de ciboulette, saler et poivrer. Rabattre les feuilles de chou de façon à confectionner un petit ballotin. L'attacher avec du fil à cuisine. Répéter l'opération pour obtenir le 2eme ballottin.
4- Déposer les 2 ballotins dans le couscoussier. Mettre dans l'eau de cuisson le petit bouquet de thym et laurier. Cuire à la vapeur 20 mn à partir de l'ébullition
5- Alléger la mayonnaise en lui ajoutant le lait ou l'eau, lui ajouter le jus de citron, le ketchup et les épices. Bien mélanger le tout pour obtenir une sauce rose.
6- Servir les farcis de chou au poisson chaudes arrosées d'huile d'olive et accompagnés de la sauce mayonnaise rose.

FOIE MCHARMEL AUX FIGUES

Ingrédients

- 15 grosses figues sèches
- 350g de foie de veau
- Jus d'1/2 citron
- 2 cas d'huile

Pour la chermoula :

- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cas de persil et coriandre hachés
- 1 c à café de piment doux
- ¼ de c à café de cumin
- Le quart d'un citron confit coupé en petits dés

Préparation :

1. Tremper le foie 5 mn dans de l'eau bouillante citronnée pour pouvoir retirer la peau fine qui le recouvre
2. Préparer la chermoula en mélangeant tous ses ingrédients
3. Couper le foie en petits dés et le mélanger avec la chermoula
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire cuire à feu moyen pendant 10 à 12mn les dés de foie avec la chermoula
5. Pour servir, découper le pédoncule des figues et déposer l'équivalent d'une cas de foie sur chaque figue. À déguster chaud ou froid.

Salade de germes de soja

Ingrédients
- 1 boite de germes de soja égouttés
- 300 g de blancs de dinde cuit à la vapeur
- 2 échalotes émincées
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 2 cl de gingembre frais râpé
- 2 cas d'huile de table
- Sel, poivre

Pour servir
- 2 cas de sauce soja
- 1 cas d'huile de sésame

Préparation :

1- Dans une poêle, faire revenir dans l'huile les échalotes émincées et le gingembre râpé. Ajouter les demi poivrons coupés en julienne, les germes de soja et le blanc de dinde émincé, saler, poivrez et laisser cuire à vif pendant 5 mn
2- Retirer du feu, arroser la préparation avec la sauce soja et l'huile de sésame.
3- Dresser sur une assiette chaude et servir aussitôt

Bon à savoir :
Pour donner une petite note douce à cette salade, lui ajouter 2 carottes coupées en julienne

Blancs de dinde et légumes à la vapeur

Ingrédients:

- 300 g de blancs de dinde
- 400 g de courgettes
- 1/2 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 petit bouquet de coriandre et de persil
- 1/2 càc de sel
- 1/2 càc de poivre

Pour la sauce:

- 100 g de fromage frais
- 15 cl de crème fraîche
- 2 càs de jus de citron
- Sel et poivre

Pour servir:

- 1 càs de coriandre et de persil hachés

Préparation:

1 - Découper le blanc de dinde en morceaux réguliers

2 - Émincer l'oignon, couper le demi-poivron en petits morceaux et les courgettes en rondelles

3 - Faire cuire le blanc de dinde, l'oignon, le demi-poivron, les courgettes et le bouquet d'herbes salés et poivrés à la vapeur dans le haut du couscoussier pendant 15 mn à partir de l'ébullition

4 - Laisser refroidir, déposer le blanc de dinde et les légumes dans une assiette de service. Préparer la sauce au fromage en mélangeant tous ses ingrédients.

5 - Avant de servir, arroser la salade avec la sauce et la saupoudrer de persil et coriandre haché

Salade d’oranges aux olives noires

Ingrédients :

- 2 belles oranges
- 80 g d’olives noires
- 2 cas d’huile d’argan
- ¼ c. à café de sel
- ¼ c. à café de paprika

Préparation :

1- Peler les oranges à vif, Puis les détailler en quartiers.
2- Dénoyauter les olives noires et les couper en petits dés
3- Dans un récipient, mélanger les quartiers d’oranges avec les dés d’olives. Ajouter le sel, le paprika et l’huile d’argan.
4- Servir cette salade bien fraîche

SALADE D’ENDIVES

Ingrédients

- 400 g d’endives
- 1 boite de mais en conserve
- 1 boite de cœurs de palmier en conserve
- 1 boite d’asperges en conserve
- 50 g de tomates cerise
- 50 g de noix concassées

Pour la sauce au fromage bleu :

- 100 g de fromage blanc frais
- 15 cl de crème fraîche
- 2 cas de jus de citron
- 50 g de fromage bleu
- Sel et poivre

Préparation :

1- Laver et essuyer les endives puis les couper en 4. Rincer et égoutter le mais, les cœurs de palmier et les asperges.
2- Sur le plat de service, déposer les quartiers d’endives, le mais et les cœurs de palmier découpés en rondelles. Décorer avec les tomates cerise lavées et coupées en 2, les asperges coupées en tronçons et les noix concassées.
3- Mixer le fromage frais avec le fromage bleu et la crème fraîche pour obtenir un mélange lisse. Ajouter le jus de citron, saler et poivrer.
4- Arroser la salade de la sauce au fromage bleu avant de la servir bien fraîche

Bon à savoir :

Il y a une autre manière de préparer la salade aux endives : Disposer les quartiers d’endives sur le plat de service. Déposer dessus des tranches de pommes vertes arrosées de jus de citron. Décorer la salade avec des raisins secs et des noix concassées. On sert cette salade avec la sauce au fromage bleu.

Poivrons marinés à la Feta et aux olives noires

Ingrédients

- 2 poivrons rouges
- 50 g d'olives noires dénoyautés et coupés en rondelles
- 100 g de Feta coupée en cubes

Pour la marinade :

- 2 échalotes émincées
- 8 cl d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- 1 pincée de coriandre sèche
- 1 pincée de cumin

Préparation :

1- Faire griller les poivrons sur feu de charbon ou au four, puis les envelopper dans du film alimentaire pendant 10mn.
2- Peler, épépiner et couper les poivrons en fines lanières.
3- Dans un bol, préparer la marinade avec ses ingrédients.
4- Faire macérer les poivrons dans la marinade pendant 30 mn.
5- Disposer les lanières de poivrons sur le plat de service, les garnir de feta et d'olives. Arroser le tout avec la marinade
6- Servir bien frais

Bon à savoir : Ne pas utiliser le sel pour cette recette car la feta est très salée

Jardinière de légumes à la vapeur

Ingrédients :

- 100 g de carottes
- 100 g de navets
- 100 g d'haricots verts
- 100 g de petits pois
- Sel, poivre (1/2 c. à café chaque)

Pour servir :

- 30 g de beurre fondu (ou 2cas d'huile d'olive)
- 1 cas de persil haché

Préparation :

1- Peler, équeuter et laver les légumes. Tailler les carottes, les navets et les haricots verts en bâtonnets de 4 cm de long.
2- Faire cuire les légumes à la vapeur dans le haut d'un couscoussier pendant 20 mn
3- Déposer les légumes dans un saladier, les assaisonner, les arroser de beurre fondu et les saupoudrer de persil haché
4- Servir aussitôt

Bon à savoir :

On peut servir cette jardinière avec une grillade (Poisson, blanc de volaille ou viande maigre) ou en salade avec du thon à l'eau

Maâqouda au poisson

Ingrédients :

- 1 Kg de filet de merlan
- 2 blancs d'œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 2 cas d'échalote hachée
- 2 tranches de pain de mie sans croûte
- 5 cas de lait
- ½ c à café de sel
- ½ c à café de poivre
- 100 g de crevettes décortiquées
- 50 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 c à café d'huile

Pour servir : Tomates, olives et aneth

Préparation :

1- Tremper la mie de pain pendant quelques minutes dans le lait, l'égoutter et la mixer avec la chaire de poisson , les blancs d'œufs , la crème fraîche, l'échalote et les épices.
2- Huiler un moule à cake ou une terrine, y déposer le 1/3 de la préparation, disposer par-dessus les crevettes, mettre le 2éme 1/3 et garnir le dessus avec les olives dénoyautés, mettre la dernière partie et égaliser la surface avec le dos de la cuillère. Veiller à bien tasser la préparation pour chasser l'air. Couvrir de papier aluminium et faire cuire au bain –marie au four préchauffé à 170 pendant 30mn.
3- Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau. Si elle ressort sèche, la cuisson est terminée. Laisser refroidir la terrine avant de la démouler et de la trancher.
4- Servir la terrine avec des tranches de tomates, des olives et de l'aneth

QUELQUES SAUCES

Sauce fraîcheur

Ingrédients:

- 1 yaourt nature
- 1 orange pressée
- 2 càs de miel
- 2 càs de basilic haché
- Sel et poivre

Préparation:

- Mélanger tous les ingrédients. Assaisonner selon goût

Servir avec: Les salades de légumes frais composées de laitue, carottes, concombres, betteraves et haricots verts

Sauce à l'aneth

Ingrédients:

- 3 càs d'aneth frais
- 3 càs de jus de citron
- 8 càs de vinaigre
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 cac de sel
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 2 càs de crème fraîche.

Préparation:

Hacher l'aneth et l'ail, les mélanger avec le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive et le sel. Ajouter la crème fraîche pour enrichir la sauce. Laisser reposer la sauce 3 heures au moins au réfrigérateur.

Accompagne: Les salades de pâtes ou de légumes cuits à la vapeur, les légumes frais, les poissons grillés

Sauce blanche

Ingrédients:

- 3 càs de fromage blanc.
- 1 càs de crème fraîche
- 1 pincée de paprika
- 2 càc de ciboulette hachée
- Sel et poivre

Préparation:

- Mélanger tous les ingrédients. Assaisonner selon goût

Accompagne: salades de légumes frais

Sauce à l'ail

Ingrédients:

- 1 gousse d'ail
- 2 càc de sel
- 4 càs de vinaigre
- 12 cl d'huile d'olive
- 2 jaunes d'oeufs
- 1/2 càc de poivre
- 2 càc de jus de citron
- 1/2 càc de sucre semoule
- 1/2 càc de ketchup
- 1/2 càc de moutarde

Préparation:

Délayer le sucre semoule dans le jus de citron. Mélanger les jaunes d'oeufs avec la moutarde et verser l'huile en filet tout en remuant vigoureusement jusqu'à ce que le mélange double de volume. Ajouter l'ail, le sel, le vinaigre, le poivre le ketchup et le mélange sucre/jus de citron

Servir avec: les salades de légumes, de pâtes ou de riz et également avec les grillades